



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

MANDALİNA

Enfeksiyonlarla savaşmaya yardımcıdır.

A, B, C ve E vitamini ihtiva eder.

Mandaline hazmı kolaylaştırır. Vücudu rahatlatır. Mikroplara karşı mukavemetini artırır. Cilde tazelik ve güzellik verir. Ayrıca kan yapar.

Mandalina, içerdiği zengin doğal C vitaminiyle, bedenimizin hastalıklara karşı direnç gücünü artırıyor. Yüksek orandaki potasyum içeriğiyle yüksek tansiyonu düşürmeye yardımcı oluyor. İçerdiği antioksidan maddelerle bedenin kansere yakalanma riskini de azaltıyor.

